

100% 99% 98% 97% 96% 95% 94% 93% 92% 91% 90% 89% 88% 87% 86% 85% 84% 83% 82% 81% 80% 79% 78% 77% 76% 75% 74% 73% 72% 71% 70% 69% 68% 67% 66% 65% 64% 63% 62% 61% 60% 59% 58% 57% 56% 55% 54% 53% 52% 51% 50% 49% 48% 47% 46% 45% 44% 43% 42% 41% 40% 39% 38% 37% 36% 35% 34% 33% 32% 31% 30% 29% 28% 27% 26% 25% 24% 23% 22% 21% 20% 19% 18% 17% 16% 15% 14% 13% 12% 11% 10% 9% 8% 7% 6% 5% 4% 3% 2% 1% 0%

Terminarz rozgrywek Ligi Koszykowej

— Możemy z uznaniem mówić o naszych piłkarzach — stwierdził jeden z trenerów prezes — gdyż mimo nie osiągnięcia samych zwycięstw na boisku, stwierdzamy wiarygodne rezultaty pod każdym wzglę-

— Możemy z uznaniem mówić o samych pilkarskich — ciwizderyl — jednym z rebrat przez — gdyż — imo nie osiągnięcia samych zwycięstw na boisku, stwierdzamy że wieś rezultaty pod każdym wzglę-

można by jednak zacząć chociaż części tego snu urzeczywistnić?

„Entuzjasta“

można by jednak zacząć chociaż części tego snu urzeczywistnić?

„Entuzjasta“

można by jednak zacząć chociaż części tego snu urzeczywistnić?

„Entuzjasta“

można by jednak zacząć chociaż części tego snu urzeczywistnić?

„Entuzjasta“

można by jednak zacząć chociaż części tego snu urzeczywistnić?

„Entuzjasta“

wymyk do podporu, leżąc przodem
do ramionach prostych w rozkroku
(2, -) — złączeniem nóg zarnach w
przód ; ślad odwrotny na prawą zerdz
na lewym udzie — zślad odwrotny
do środka, w tylinym zarnachu Wyko-
do do podporu leżąc przodem w
rozkroku (1,8) — złączeniem nóg zarn-
ach w przód ; ślad odwrotny na le-

4. ĆWICZENIA NA KÓŁKACH.
Z postawy pod kółkami, dochwyty

Robięciem zamach w przód — odbiciem
zamach w tył — odbiciem
naprzemiennóż zamach w przód —
odbiciem naprzemiennóż zamach w
tył (1.—) — odbiciem naprzemiennóż
zamach w przód 1 w przednim zama-
chu półobrotu w lewo (1.5) — odbi-
ciem naprzemiennóż zamach w przód
w przednim zamachu półobrotu w

prawo (1, —) — odbiciem naprzemiennie w przednim zamachu kłosa przewrótny i w zwisie przewrotnym samoch w tył i w przód (3,5) — podmyślnym zamach i bez odbijania się nożami w tylnym zamachu zeskok do półprzysiadu, ramiona w bok i gotowa (2,5).

(okrzyknął) z rozbiegu skótnego.
wys. 100 cm, mostek 10 cm.
Przeskok odwrotny w prawo i prze-
skok odwrotny w lewo.
Zawodniczką obowiązują przeskok!
w obie strony.
Jan Pzanowski.
W numerze z dn. 9 bm. na str. 4

W opisie tym ćwiczenie na koniu szersz, zostało znacznie skrócone przez poturbkowe utrudnienie dray

4. Ćwiczenia na koniu w szereg
Z postawy poboż, dochwyty
prawą na przedni łęk, lewą na
kark; z naskoku koło okroczne
prawą z półobratem w lewo na

przednim łęku i prawej ręce do podparcia tyłem na łękach (3,—) — przemach okroczny lewą w tył (1,—) — przemach okroczny prawą w tył (1,—) — przemach odbeczny w lewo do podparcia tyłem (2,—) — przemach okroczny pra-

wą w tył — przemach okroczny
lewą w tył i zaskok odboczny w
prawo — półprzysiad ramiona w
bok i postawa (4,—). J. F.

e A klasy

W rozgrywkach drużyna występowała przeważnie w następującym składzie: bramka: Matusiak, obrońcy: Widera i Jerchel, pomoc: Nocoń,

Wileczuk i Kocur, ulak! Gorecki,
Bak, Sławowy, Koźlik i Dronia. O-
prócz Koźlika wszyscy wyżej wy-
mienieni są pracownikami miejsc-
owej kop. im. Józefa Wileczka.

rupu II

rukcesu przedstawia się następująco: bramka: Borezyk, obrońa: Filip i Kenia, pomoc: Swiniarski, Korzeniec, i Morgański, atak: Małcherak I, Dziwisz, Thim, Brom (brat bramkarza Ruchu) i Małcherak II.

HKS Szopienice

Hogatą przeszłość sportową posiada szopienicki: Hutniczy Klub Sportowy. Założony w 1922 roku pod nazwą KS Różdzień, zaliczany był przez kilkanaście lat do najsilniejszych zo-

spółdow Śląska. W 1934 r. zmienił na
wów na HKS. Do wybuchu wojny
należał do śląskiej A klasy, w 1936
roku połączył się z KS Kościuszk
przyjmując nazwę Pierwszego
Towarzystwa Sportowego (ITS), a w
rok później awansując do II Ligi

W 1945 roku szereg miejscowych działaczy sportowych wznowia przedwojenne tradycje klubowe, powołując do życia ZTS (Zjednoczone Towarzystwo Sportowe) w którym wkrótce zostali wszyscy sportowcy

Z Opolszczyzny

OPOLE. — Hasło upowszechnienia sportu i podniesienia kultury fizycznej wśród szerokich rzesz pracowniczych, szerzone przez Związek Zawodowy jest w pełni realizowane we wszystkich komórkach organizacyjnych ruchu zawodowego

Spośród istniejących wielu sekcji sportowych przy Z.Z. na terenie O-pola, największą żywotność wykazuje sekcja sportowa ZZ Pracowników nauczycielskich. Związek ten zrzesza w szeregach głównie urzędników

zarostwa Powiatowego, Urzędu Liwidacyjnego, Urzędu Wodno-Mecafacyjnego, Urzędu Zatrudnienia, Sekcja sportowa, której głównymi organizatorami są: Rem Michał i Kęturba Tad., utworzona została w marcu br. Zrzesza ona około 40 sporow...

Największym zainteresowaniem seszy się siatkówka. W stadium organizacji znajduje się drużyna piłki ręcznej. Sekcja kajakowców w rozgrywkach nie uczestniczy, skupiając się na przygotowaniach do zawodów.

W ostatnich spotkaniach tenisa stołowego z drużyną KS Poczta Olsztyn, zawodnicy ZZPF odnieśli dwa zwycięstwa. Brak trenera oraz brak

Kluby piłkarskie

piłkarskie Wałbrzycha

W tym czasie, anieśnąc się prawnymu Klubu Walbrzych odgrywa ważną rolę w sporcie dolnośląskim. W naszym Walbrzychu czynnych jest 14 drużyn piłkarskich w tym 8 zespołów A klasowych, 4 B klasowe oraz 4 C klasowe. W A klasie produkuje "Victoria Sobięcin" wicemistrz gr. która w rozegranych spotkaniach uzyskała najrozwiniętszą formę. Bru-

... iokata najniższą piłkarską GZKS
"Szachry", którzy w grupie II kl. A
zobyl pierwsze miejsce. Trzecią z
oist najlepszą drugą jest zespo-
łolnicy "Minaśko", Wąbrzysku, "Leni-
a odgrał spodziewanej roli jednak
to do drugą a którą miejscowi ry-
nie muszą się licyt.

W tym czasie Karol znalazł w swojej grupie i miejsce i myśli o powrocie z szeregów A-klubu. Drugim B. klasowym klubem, który wykazał dość wiele żywotności, jest Poczłowiec, który walczy o pierwszeństwo w grupie rugiej.

Wyniki towarzyskich spotkań z drużynami takich okręgów jak: Śląsk, Pomorze, Łódź i Warszawa twierdzą, że najbardziej pożądanym repre-

Lekkoatletyka uprawiana jest w Łukotyczu jedynie przez sekcję GZ „Victoria”, która posiada kilku

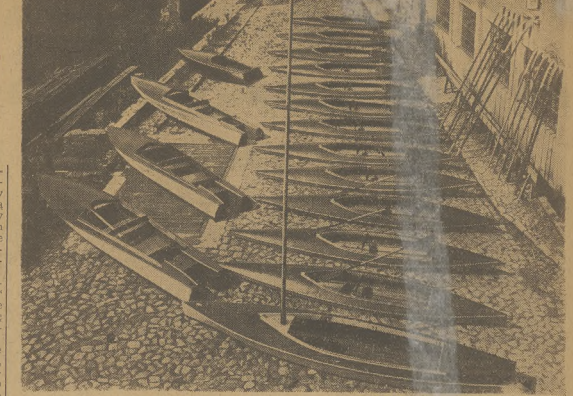
Tenis, reprezentowany przez sekcję
Dolníka Karol, jest też sportem, któ-
ry dzięki zapalowi jej działaczy osią-
gnął na Dolnym Śląsku dobrą pozycję.
Braz legitymuje się nie najgor-
szymi wynikami, czego dowodem by-
ły bezpośrednio spotkania z czeskiemi
siatkami HK Trutnov.

Motocykliści Walbroszyskiego Klubu Motocyklowego do najbliższego klubu z Dolnym Śląsku. Imprezy z udziałem znanych zawodników Polaki kończyły się sukcesami walbroszyskich, dla których zawsze najlepszą miejsców zdywialił kpt. Marek, por. Wróbel. Wyrykuna, oraz do niedawna inż. Schütt


Wódeczki siatkarek triumfują ponownie w Międzynarodowym Pucharze Wspólnie z siatkarkami Górniką Karol. Oprócz tych galerii sportu ielnego ielnia jeszcze szkoła i chłopska oraz bania i solowca. Wokół reprezentowany przez mistrza Dolnego Alaski, Len Walbrayn, przykrywają się siłą plamie

Jesteli chodzi o poszczególne kluby sąsiadkiej czynnych sekcji posiadają: Sbornik Karol — 6, „Victoria” 1, „Len” — po 4, „Julia” — 3, „Lustrzanka” — 2, Poczciwiec — 1, Chemik — 2, Orzeł Chrobry Mieszko” 2KS, Zjednoczenie Energetyczne, Drukarnia oraz Nysa — jedna.

SPORTSWEAR IN OCEANIA 1946-1960 115



K: jak wyprodukowane przez Bydgoską Stację Łodzi



Stocznie Kolej

Le Floch

Trening szwedzki pod obstrzałem

[illegible]

Pytanie — czy słuszne jest zastosowanie metody szwedzkiej w lekkoatletyce, nie dale sąpały na szczyt wychowawcom sportowim i błądzącym na średnie dystanse.

Co jest letnia szkoła szwedzkiej?

Dwie pozostałe szybkość i taktyka są zupełnie pominięte w założeniach metody szwedzkiej.

Tę się wie co wiasty rzecz, że jest on niepełny i nie obalanie wszystkich konkretnych "punktów

specjalistów, w 1871, a ewentualnie na 800 i 500 m.

Każdę taktikę i nową?

Jeden z wielkich francuski trenerów, J. P. M. Maguier, wyraża się w nieoczekiwany

[illegible]

Znane rekordy Haegga (1908 —
3,43 i 6,000 m — 13,52 s) wywołały
władze duńskie, szwedzkie, norweskie

[illegible]

Wiedza w wieloletniej europejskiej miedzykulturowej i zarowno w polskiej i zagranicznej historii propagandy i wyrazila sie idealnym treningu: "Jaz do codziennej nieforymownej treningu, ktorą stara sie zdyszanowac inne rodzaje treningu w oczekiwaniu, az sam zostanie przedmiotem".

Stawia to argumentacja jednak ze definicji. Nie tylko jednak oni "jedni" kroluja na srednim dystansie. Sa w tym konkurencja i walczy o miejsce na 1500 m po biegnach na ciemkie, blonistaj trawie. sta sie bardziej pojedynek, niz ci calkowicie. I nie musiala byc wyzwa. Wzrost jest konieczna i podstawowa ciecila ogolnej kultury fizycznej.

Brakuje komu wyzwalacz - nie trenuje biegi plaski, z sztykami sprintami, chocie zabrano konwulsi - niekiedy stosuje w zimie kielichy i karnet. Wynik jest 20-25 cy.

Wiemy, że Zolotep, Reiff czy Dillare mają swoją, a gruntu im nie zabrakło treningu. Puźlił on innymi drogami, stworzył całkowicie inny system treningu. Czyżby to miało oznaczać bankructwo metody Zolotepa?

Metoda sędzka przez swój odmienny trening lepiej wzmacniała siłę mięśni i łączyła podpowrochowe części lekkoatlety – dobrą kondycję

felci 1500 m stanowił gładzięce specjalistów, którzy nie należeli do typów 800 m i 1000 m, nie należeli do Diacków? Ponieważ w tej konkurencji trzeba było być szybszym, niż Diack, a nie wolno było być wolniejszym, niż Diack, Diackowi nie udało się na tym dystansie. Amerykanin Winfield, też człowiekiem z amerykańskich szeregów i mistrzem olimpiady. Si! Przede wszystkim szybkim lekkoatletą.

[illegible]

Nasze drużyny



Drużyna Ligi Koszykowej YMCA z Łodzi



Drużyna AZS z Warszawy, należąca do Ligi Koszykowej



Drużyna piłkarska juniorów Polonii z Poznania, która po zwycięstwie nad Debem zdobyła mistrzostwo okręgu na rok 1946

Eliminacje do narciarskich mistrzostw Polski w Szczyrku

Komisja Sportowa zaleca Okręgowi i klubom przeprowadzenie eliminacji do mistrzostw Polski w sezonie 1948/49 na mistrzostwach okręgowych, biorąc również pod uwagę wyniki z ubiegłego sezonu. Podajemy minimum, którymi należy się kierować przy zgłaszaniu zawodników do mistrzostw Polski.

Klasa II II b zastre-
żenie, 7 klasy III należy zgła-
szać zawodników o wyso-
kim poziomie technicznym,
którzy wykazali się dobry-
mi osiągnięciami w mistrz-
stwach okręgowych, wzgl.
na powyższych zawodach w
miej. sezonie. Kryteria, jakimi
należało by się kiero-
wać, na następujące: czas
biegów płaskich 25% czasu
zawodów, zwycięstwa 25%,
liczba zawodów 25%, gładzimo
100%, czas porzeczny od
zwycięzcy, w skłach na
150 punktów. Komisja Spor-
towna apeluje jeszcze raz do
Okręgów i Klubów, aby nie
zgłaszali zawodników o słab-
szych osiągnięciach, gdyż wy-
straszają Polskę, mają być
zawodami, które wykaza-
ją sprawność naszej czołowej
klasy zawodników.

Łyżwiarские мистроства Европы в ѣзджѣ фігуровой

Rzym. Mistrzostwa Europy w jeździe figurowej na łyżwach odbędą się w Mediolanie w czasie od 28 do 30 stycznia 1949 r. Zawody rozegrane zostaną zarówno w konkurencji męskiej, jak i kobiecej.

Redaguje Komitet. Adres Redakcji:
308-73 (wewnętrzny 004), 337-24, 355-
ska 2, tel. 308-73, (wewn.): kier. 80
komitetu redakcyjnego dodatku „82”
ul. Rakowiecka 23, — Kouto P. K. C.
wice, ul. 3 Maja nr. 12. — Redakcja
kowska nr. 3-5, telefony 826 83 / 87
nr. 1, tel. 843-60. — Drukarnia nr. 3
wice. Prenumerata miesięczna z och-
w przesyła pocztową 21 zł —

Co jest istotą szkoły szwedzkiej? — Lekki trening terenowy stosowany najczęściej w lesie, bieg w tempie równomiernym, uprawiany codziennie rano i trwający przez go-

Metoda szwedzka jest podobno podstawowym ARC biegacza i wszyscy wieley, jak Hansenne, Haegg, Strand i mistrzowie szwedzcy uczniowie tej szkoły mogą powyższy fakt potwierdzić. Podobnie zresztą jak gimnastyka(?) tej samej nazwy importowana jest z północnego kraju Suomi.

Znane rekordy Huguella (1900)
3.43 i 5 000 m — 13.52.21 wywołują
wielkie dyskusje na łamach prasy
sportowej od kilku lat. Francuscy
teoretycy doszukiwali się w zrychu
codziennym jego lekkość i podsta-
wami idealnego treningu. W ten spo-
sób szkoła szwedzka zaczęła zyski-
wać licznych zwolenników na sta-
cjonalnych Francji, potem przyszedł
Hansen i jego rekordy. Od tego
czasu młodzież zawodnicy francuscy,
widzący przed sobą możliwość zro-
biecia kariery na bieżni, zaczęli
stosować terenowy trening leśny
według wzorów szwedzkich.

Jeden z wielkich entuzjastów metody szwedzkiej i zarazem wierny jej propagator, tak się wyraża o idealnym treningu: „Jest to codzienny nieforacowny trening, który stara się zdyszanować inne rodzaje treningu w oczekiwaniu, aż sam zostanie prześcigniony”.

Katowice, ul. Aljandra 3. Telefony:
Administracja Katowice, Aljandra
dział prenumeraty 008). Sekretariat
ma glos": 2. Orlowice - Warszawa
III-4550 Wydawca: „Czytelnik” Katowice
Warszawa: Warszawa, ul. Marszał-
ki, Redakcja w Krakowie, Wielopole
półdzielni Wydawn. „Czytelnik” Katowice
na miejscu w Katowicach zł 20,—

Jest więc oczywistą rzeczą, że jest ona niekompletna i nie obejmująca.

Wszystkich kończących czynników w rezultacie czego, każdy lekkoatleta musi sam włączyć w pomoc swego trenera, studiować i samodzielnie uzupełniać braki. Nie rozumiemy, jak średniodystansowiec może szkolić swoją szybkość, urabiać taktykę, szczególnie jak może nauczyć się stosowania zmian szybkości w biegu, opierając się tylko na wyżej wspomnianej metodzie?

Zreżysta Hansenne, trenuje znanych formowzię nie zaleca skrajnie szwedzka. Rdwñeł Raphael Pulezon, oczarowany dawniej metodą szwedzką, przestał się już entuzjastować lekkim treningiem i leżym bez bieźni.

Metode szwedzka stosuje specjalny typ lekkałci. Jest to średnio-dystansowiec, biegnący najchętniej w konkurencji 1500 m., uznający lekkie, nie powodujący zmęczenia trening. Chce on konserwować długą, sprężystą sylwetkę, bez zbytniego rozwinięcia muskułów, toteż metoda szwedzka odpowiada mu do skonałe. Treź znani na całym świecie mistrzowie Hansenne, Haegg i Strand odpowiadają zupełnie tej

Whitfield pokonał Hansenna w Londynie. Ten ostatni miał nieznacznie poprawić tylko na pierwszym okrążeniu. Hansenne liczył na swoją kondycję, na swoją wyższość nad konkurentami, ponieważ czasochronometryczne miał od nich lepsze.

Jak więc trzeba pisać?
Jeden z nielicznych francuskich teoretyków sztuki, M. Bague, wyraził się o tym nieoczekiwany-
mie.

„W pierwszej chwili uzależ-
niony jest człowiek od czasu, ja-
kim się rozpoczyna trening.”
Wiekłość mistrzów lekkoatletycz-
nych z powodu braku zawodowych
posiada ograniczone miejsce na treningu.
Tak więc Pułkownik przejeżdża w Spor-
towym Instytucie Narodowym. Har-
szenie jest dla nich konieczne. Również
lekkoatleci amerykańscy rekrutują

Brakuje komuś szybkości — plech-
trenuje biegi pleskając z szybkimi
sprintami, chce nadrobić kondycję —
niech stosuje w zimie lekkie biegi
na przelaj. Wyniki przebiegają po pra-
cy.



Z meczu juniorów Polska — Cze.
chosiowiec w Pradze.
Moment z walki K. Gieł — Gieł, za-
kończony zwycięstwem Polaka